

**Kochdauer:**

Gut Ding braucht Weile (länger als 60 Minuten)

Schwierigkeit:

einfach

Zutaten für 4 Portionen:

150 g Dinkel, ganz

150 g Schafskäse

100 g Radieschen

50 g Kresse

4 EL Apfelessig

2 EL Leinöl

Salz

2 EL frische Kräuter

Dinkelsalat im Glas

Zubereitung

- Den Dinkel 5 Stunden im warmen Wasser einweichen und dann weichkochen.
- Den Schafkäse in kleinere Würfel schneiden.
- Die Radieschen blättrig schneiden.
- Kräuter (Schnittlauch, Petersilie, Schnittknoblauch, Winterheckenzenzeibel, usw.) fein schneiden.
- Alle Zutaten für die Marinade gut verrühren.
- Zuerst den Dinkel in 4 höheren Gläsern verteilen.
- Die Marinade darauf verteilen.
- Danach folgt eine Schicht Käse, danach Radieschen und zum Abschluss die Kresse.
- Vor dem Essen Glas gut schütteln und Salat als Zwischenmahlzeit oder gesunden Snack genießen.

Mein persönlicher Tipp

Schichtsalate auch mit anderem Getreide oder Nudeln können mit Gemüse, Salaten, Nüssen, Ölsaaten, usw. hergestellt werden. Ist eine hervorragende gesunde Mahlzeit.:

Eva Maria Lipp

Ernährungsberaterin und Kochschulleiterin in Leoben

Quellen:

- Eva Maria Lipp: *Privatrezept*

